

Let øvede (stort bassin)

Det overordnede mål med holdet er at fortsat at skabe et godt fundament for børnenes aktiviteter i og med vand. Samtidigt er det målet at sikre at børnene bliver bevidste om vandets egenskaber og hvilke fantastiske oplevelser man kan få i det våde element. På let øvede skifter det primære stilartsfokus fra rygcrawl til crawl.

Undervisningen tager udgangspunkt i udviklingen af børnenes færdigheder i og med vand. Dette sker fortsat ved at tage udgangspunkt i de fire grundlæggende færdigheder. Børnene vil til stadighed møde nye udfordringer der vil stille krav til deres færdigheder og dygtiggøre dem i forhold til at begå sig i det våde element. Der vil nu hvor vanddybden tillader det blive tilføjet undervisningen en del udsprings øvelser og et af målene for holdet er at alle i det store bassin skal kunne tage et hovedspring. Dertil kommer at der vil være fokus på førstehjælp- og livredning som en vigtig del af undervisningen.

For at deltage på holdet let øvede skal man kunne svømme uden brug af bælte- og vinger eller andre hjælpemidler.

Undervisningsmål for let øvede:

- Udføre et hovedspring fra kanten
- Springe på benene fra vipperne
- Svømme med t-shirt på
- Svømme 25 m crawl ben
- Svømme 25 m crawl med korrekt vejrtrækning
- Svømme 100 m rygcrawl
- Baglæns koldbøtte
- Udføre udfordrende balanceøvelser som at stå og sidde på en plade men man skaber fremdrift med skoddeøvelser
- Skabe et godt sammenhold på tværs af holdet.
- Grundlæggende øvelser på land til indlæring af brystsvømningensbenspar- ket
- Deltage i en "mærkesvømningdag" eller anden social aktivitet

Målgruppe: 7-10 år (vejledende)



@: swim@ulfborgif.dk
W: www.ulfborgif.dk
T: 29 93 98 08

